



## خطة منزلية تحتاج فقط دمبلز مجانية

### اليوم الاول: صدر مع اكتاف و ترايسبس

- Dumbbell flat bench press 4x30
- Dumbbell flat bench fly 3x30
- Push ups 3x30-40
- Dumbbell side lateral raises 3x30
- Dumbbell front raises 3x30
- Dumbbell rear raises 3x30
- Dumbbell overhead triceps extensions 3x30
- Dumbbell kickbacks 3x30

### اليوم الثاني: ٢٠ دقيقة ركض بالبيت او بالشارع ان امكن اليوم الثالث: رجلين / كاف / و بطن

- Dumbbell walking lunges 4x20 each leg
- Bodyweight squats 4x100
- Dumbbell squats 3x25
- Seated dumbbell leg extensions 3x20
- Laying dumbbell curl 3x30
- Seated dumbbell calf raises 3x30

### اليوم الرابع: ٢٠ دقيقة ركض بالبيت او بالشارع ان امكن

اليوم الخامس: مع ترايس و بايسبس :

- one arm dumbbell row 4x30
- Underhand dumbbell Dow 4x30
- Dumbbell pullover 4x30
- Dumbbell shrugs 3x50 squeeze hard
- Dumbbell 21's (3 sets )
- Dumbbell preacher curl 3x30
- Dumbbell hammer curl 3x30



## خطة منزلية تحتاج فقط دمبلز مجانية

اليوم السادس: ٢٠ دقيقة ركض بالبيت او بالشارع ان امكن

اليوم السابع: راحه

- تأكد من تقليص العضلات بشده لان الوزن احتمال عالي راح يكون قليل منزليًا
- تأكد من الالتزام بالأكل، الاكل اهم من التمرين خلال هذي الفترة بالتحديد لأكثر من سببي أهمها تحسين المناعة و المحافظة على الجسم من زياده الدهون و ابقاء العضلات. الله يحفظكم ويحميكم ويبعد عنكم اي شر اهتموا بنفسكم زين اخوكم اسامه 🤝

# SAMMOOGYM

